DODATEK TECHNICZNY

DO

PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ"

ROK XIV WARSZAWA, WRZESIEŃ 1938 R Nr 9

Zawody Związkowe w Bydgoszczy

Tegoroczne ogólne Zawody Zw., które z powodu odwołania zlotu we Lwowie, odbyły się w dn. 3 i 4 września w Bydgoszczy, zgromadziły zaledwie 172 druhów i 77 druhen.

Zawody obejmowały:

Gimnastykę, Lekkoatletykę, Pływanie, Strzelanie, Boks, Wioślarstwo, i Gry sportowe.

Zawody gimnastyczne odbyły się w dn. 3 września w godz. popołudn. w Sokolni, a zawody bokserskie wieczorem. Następnego dnia odbyły się pozostałe zawody.

Zawody gimnastyczne rozpoczęły się o godz. 15 powitaniem zawodniczek i zawodników przez naczeln. Zw. dha Fazanowicza i przez prezesa gniazda jako gospodarza.

Przed rozpoczęciem zawodów odbyło się zebranie sędziów, na którym został ustalony, przydział sędziów, rozlosowanie ćwiczeń oraz kolejność drużyn.

Do zawodów wyższego stopnia druhów, stanęło 4 zaw., druhen 2 zawodniczki. Do średniego 3 zespoły druhen z Dzieln. Śląskiej, Mazowieckiej i Pomorskiej, do niższego stopnia również — 3 zespoły z Dzieln. Mazowieckiej, Wielkopolskiej i Pomorskiej, oraz po 3 zesp. druhen w stopniu średnim i niższym z tych samych Dzielnic.

Wyniki w stopniu wyższym.

D r u h o w i e:

1. Pietrzykowski W. — Warszawa — 134,6 p.
2. Bettyna T. — Bydgoszcz — 122,3 p.
3. Lewicki J. — Kraków — 118,4 p.
4. Janaszak M. — Leszno — 108,1 p.

D r u h n y:

1. Peskówna — Pabjanice — 105,9 p.
2. Finówna — Warszawa — 84,3 p.

Stopień średni.

D r u h o w i e:

1. Dzieln. Śląska — gn. Siemianowice — 320,7 p.
2. Dzieln. Pomorska — gn. Bydgoszcz I — 315 p.
3. Dzieln. Mazowiecka — gn. Warszawa — 279,6 p.

J e d n o s t k i:

1. Domżalski A. — Bydgoszcz — 70 p.
2. Żółkiewicz M. — Bydgoszcz — 69,5 p.

3. Bogacki S. — Warszawa — 66,7 p.
4. Szajka L. — Siemianowice — 65,5 p.
5. Noskiewicz Z. — Warszawa — 65,2 p.
6. Długaj M. — Siemianowice — 64,7 p.

Druhny:

1. Dzieln. Mazowiecka — gn. Warszawa — 265 p.
2. Dzieln. Śląska — gn. Siemianowice — 262,4 p.
3. Dzieln. Pomorska — gn. Gdynia — 247,9 p.

Jednostki:

1. Lipińska P. — Pruszków — 61,3 p.
2. Sadecka Z. — Gdynia — 57,2 p.
3. Linkówna M. — Siemianowice — 57,1 p.
4. Twaruszka — Siemianowice — 56,6 p.
5. Szafranówna T. — Gdynia — 56,5 p.

Stopień niższy.

Druhowie:

1. Dzieln. Wielkopolska — gn. Wągrowiec — 306 p.
2. Dzieln. Pomorska — 293,7 p.
3. Dzieln. Mazowiecka — gn. Łódź III — 270,2 p.

Jednostki:

1. Ziółkowski M. Wągrowiec — 69,9 p.
2. Wachowiak — Bydgoszcz — 66,2 p.
3. Paul S. — Wągrowiec — 65,5 p.
4. Czerwiński W. — Wągrowiec — 64 p.
5. Kocjarz J. — Łódź III. — 59,7 p.

Druhny:

1. Dzieln. Wielkopolska — gn. Wągrowiec — 276,2 p.
2. Dzieln. Pomorska — gn. Bydgoszcz — 271,7 p.
3. Dzieln. Pomorska — gn. Grudziądz —256,9 p.

Jednostki:

1. Górska Z. — Bydgoszcz — 62,1 p.
2. Strzelecka M. — Wągrowiec — 60,9 p.
3. Augowska Z. — Grudziądz — 60 p.
4. Masłowska I. — Wągrowiec — 58,8 p.
5. Wojtanówna Z. — Bydgoszcz — 58,3 p.

Zawody lekkoatletyczne.

Druhowie:

Bieg 100 m.

1. Wrzeszczyński — Pleszew — 11,6 s.
2. Bereźnicki — Grudziądz — 11,8 s.
3. Gruszka — Świecie — 11,8 s.
4. Owczarek — Łódź — 11,8 s.
5. Jeżdżewski — Bydgoszcz —

Bieg 200 m.

1. Wrzeszczyński — Pleszew — 24 s.
2. Gruszka — Świecie — 25,3 s.
3. Nikczyński — Świecie — 25,5 s.

Bieg 800 m.

1. Waśkowski — Gniezno — 2,10,8 s.
2. Wojdecki — Bydgoszcz — 2,12,4 s.
3. Siemieniecki — Bydgoszcz — 2,17,2 s.

Bieg 1500 m.
1. Grześkiewicz — Poznań — 4,20 s.
2. Poliński — Toruń — 4,23,4 s.
3. Kosicki — Poznań — 4,33 s.

Bieg 3000 m.
1. Grześkiewicz — Poznań — 9,15,6 s.
2. Poliński — Toruń — 9,23,6 s.
3. Wiśniewski — Chełmża — 9,32 s.

Bieg 400 m. płotki.
1. Maik — Leszno — 60,8 s.
2. Tham — Grudziądz — 64,3 s.
3. Lipczyński — Świecie — 66 s.

Sztafeta 4 × 100 m.
1. Dzieln. Wielkopolska — 47,1 s.
2. Dzieln. Pomorska — 48,1 s.

Skok w dal.
1. Białkowski — Ostrów — 6,4 m.
2. Sporakowski — Ginezno — 6,3 m.
3. Jeżdżewski — Bydgoszcz — 5,81 m.

Skok w wyż.
1. Drzycimski — Bydgoszcz — 170 cm.
2. Sporakowski — Gniezno — 165 cm.
Zamęski — Wągrowiec — 165 cm.
3. Kuśka — Ostrów — 160 cm.
Nowaczyński — Ostrów — 160 cm.
Białkowski — Ostrów — 160 cm.

Trójskok.
1. Bielecki — Grudziądz — 12,52 m.
2. Bereźnicki — Grudziądz — 12,35 m.
3. Owczarek — Łódź — 12,03 m.

Skok o tyce.
1. Gierszewski — Chojnice — 3,20 m.
2. Burdelski — Wągrowiec — 3,10 m.
3. Jeżdżewski — Bydgoszcz — 2,90 m.

Rzut oszczepem.
1. Zarębski — Wapno — 51,72 m.
2. Mikrut A. — Bydgoszcz — 49,83 m.
3. Jensch — Poznań — 11,45 m.

Rzut kulą.
1. Tilgner — Poznań — 13,16 m.
2. Drzycimski — Bydgoszcz — 11,97 m.
3. Jensch — Poznoń — 11,45 m.

Rzut młotem.
1. Kordas — Bydgoszcz — 45,34 m.
2. Tilgner — Poznań — 31,27 m.
3. Zieliński — Grudziądz — 30,38 m.

Rzut granatem.
1. Jensch — Poznań — 73,27 m.
Zarębski — Wapno — 72,08 m.
3. Mikrut A. — Bydgoszcz — 61,40 m.

W ogólnej punktacji:

Dzielnica Wielkopolska	— 250 p.	
Dzielnica Pomorska	— 250 p.	
Dzielnica Mazowiecka	— 19 p.	

D r u h n y:

Bieg 60 m.

1. Mieczysławska — Pabianice	— 8,2 s.
2. Felska — Grudziądz	— 8,2 s.
2. Peskówna — Pabianice	— 8,6 s.
3. Placówna — Konstantynów	— 8,8 s.
Strzelecka — Wągrowiec	— 8,8 s.
Masłowska — Wągrowiec	— 8,8 s.

Bieg 100 m.

1. Mieczysławska — Pabianice	— 13,2 s.
2. Felska — Grudziądz	— 14,2 s.
3. Peskówna — Pabianice	— 14,7 s.

Bieg 80 m. płotki.

1. Felska — Grudziądz	— 13,8 s.
2. Peskówna — Pabianice	— 15,5 s.
3. Czerniakówna — Bydgoszcz	— 15,8 s.

Skok w dal.

1. Mieczysławska — Pabianice	— 4,55 m.
2. Felska — Grudziądz	— 4,54 m.
3. Peskówna — Pabianice	— 4,33 m.

Skok w wyż.

1. Felska — Grudziądz	— 1,40 m.
2. Mieczysławska — Pabianice	— 1,35 m.
3. Peskówna — Pabianice	— 1,31 m.
Tomczakówna — Ostrów Wlkp.	— 1,31 m.

Rzut dyskiem.

1. Peskówna — Pabianice	— 30,21 m.
2. Ożdżanka — Grudziądz	— 27,63 m.
3. Felska — Grudziądz	— 24,91 m.

Rzut oszczepem.

1. Pastwówna — Bydgoszcz	— 27,87 m.
2. Pestkówna — Pabianice	— 20,80 m.
3. Olbrychtówna — Bydgoszcz	— 20 m.

Rzut kulą.

1. Pastwówna — Bydgoszcz	— 9,10 m.
2.Pestkówna — Pabianice	— 8,82 m.
3. Felska — Grudziądz	— 8,67 m.

W ogólnej punktacji:

Dzielnica Pomorska	— 112 p.
Dzielnica Mazowiecka	— 111 p.
Dzielnica Wielkopolska	— 15 p.

Zawody pływackie.

D r u h o w i e:

100 m. st. dow.

1. Małecki — Poznań	— 1,07,6

2. Białyński Z. — Bydgoszcz — 1,07,8
3. Durski — Poznań — 1,14,6

200 m. st. dow.
1. Białyński Z. — Bydgoszcz — 2,43,9
2. Draeger W. — Bydgoszcz — 3,00
3. Kubiak J. — Bydgoszcz

100 m. st. klas

1. Małecki — Poznań — 1,30
2. Poczekaj T. — Bydgoszcz — 1,31,4
3. Pietryga H. — Bydgoszcz — 1,36,4

100 m. w znak.
1. Zajączkowski — Grudziądz — 1,25,5
2. Matuszewski — Poznań — 1,31,2

Sztafeta 5 × 50 st. d.
1. Dzieln. Pomorska — 2,34,8
2. Dzieln. Wielkopolska — 2,52,4

Sztafeta 3 × 100 st. zm.
1. Dzieln. Pomorska — 4,19,8
Dzieln. Wielkopolska — 4,47,9

Druhny:
100 m. st. dow.
1. Brendlówna J. — Grudziądz — 1,39,3
2. Szumiłowska M. — Grudziądz — 1,50,3

100 m. st. kl.
1. Szumiłowska G. — Bydgoszcz — 1,39,9
2. Zybrówna — Poznań — 1,41
3. Ożdżanka E. — Grudziądz — 1,42,7

200 m. st. kl.
1. Szumiłowska G. — Bydgoszcz — 3,38,8
2. Zybrówna — Poznań — 3,51,4

100 m. w znak.
1. Brendlówna J. — Grudziądz — 2,11,8
2. Ożdżanka E. — Grudziądz — 2,11,9

Zawody Strzeleckie.

Druhowie:
50 m. (stojąc, leżąc) zesp. 5 zaw.
1. Dzieln. Pomorska — Grudziądz — 528 p.
2. Dzieln. Wielkopolska — Poznań — 497 p.
3. Dzielnica Pomorska — Fordon — 481 p.

Jednostki:
50 m. (stojąc, leżąc).
1. Pietrzykowski W. — Warszawa — 149 p.
2. Czarnecki — Grudziądz — 141 p.
3. Sobek — Poznań — 129 p.

Druhny:
50 m. leżąc — zesp. 5 zaw.
1. Dzieln. Pomorska — Bydgoszcz — 230 p.

Jednostki:
1. Felchnerowska — Toruń — 60 p.
2. Królowa — Toruń — 50 p.
3. Rosińska — Fordon — 44 p.

Zawody kajakowe.

Bieg 10.000 m. K.W. 2 sen.
1. Grudziądz (Kamiński, Janikowski) — 44,33

Bieg 10.000m. K.W. 2 jun.
1. Grudziądz (Lange, Drzewnik) — 45,08
2. Chełmno (Michalski, Koenig) — 46,42

Bieg 10.000 m. K.W. 1.
1. Falkowski — Grudziądz — 46,28
2. Koszep — Grudziądz — 47,04,5
3. Głowacki — Chełmno — 51,10,6

Bieg 1000 m. K.W. 2.
1. Kamiński Janikowski — Grudziądz — 4,29
2. Grzędziński, Koenig — Chełmno — 4,30
3. Drzewnik, Lange — Grudziądz — 4,33

Bieg 1000 m. K.W. 1.
1. Falkowski — Grudziądz — 4,12,2
2. Koszep — Grudziądz — 4,13,4
3. Głowacki — Chełmno —4,50,5

Zawody odbyły się na torze regatowym w Brdyujściu. Do zawodów stanęła tylko Dzielnica Pomorska.

Zawody bokserskie.

Waga papierowa:
1. Jóżwiak Ant. — Bydgoszcz.
2. Leczkowski Kaz. — Grudziądz.

Waga musza:
1.Różnowski Walen. — Bydgoszcz.
2. Mały Józef — Grudziądz.

Waga kogucia:
1. Sowiński Edm. — Bydgoszcz.
2. Sulski — Bydgoszcz.

Waga piórkowa:
1. Nowakowski Kaz. — Chełmża.
2. Wierzbanowski M. Bydgoszcz.

Waga lekka:
1. Rinke Edw. — Bydgoszcz.
2. Janikowski Bron. — Grudziądz.

Waga średnia:
1. Wrosz Edm. — Grudziądz.
2. Wojciechowski Mar. — Bydgoszcz.

Waga półciężka:
1. Kiciński Wikt. — Bydgoszcz.
2. Wrosz Bron. — Grudziądz.

Zawody przeprowadziło Naczeln. Dzieln. Pomorskiej pod kierownictwem naczeln. dha F. Gołębiowskiego, dhny naczeln. Heldtówny, Głowackiego, Wozniaka.

Dużą pomoc okazał p. mgr. Zakrzewski, kierownik M. Ośrodka W.F. oraz druhny i druhowie sędziowie z Dzieln. Mazowieckiej, Wielkopolskiej i Pomorskiej.

Zakwaterowanie zawodniczek i zawodników było dogodne. Sędziowie zakwaterowani byli w Domu Turystycznym.

Ćwiczenia maczugami na Międzynarodowych Żeńskich Zawodach Gimnast. w Pradze

USTAWIENIE.

Ustawienie w rzędzie, na odległość wyciągniętych ramion w przód.

Przygrywka.

W czasie przygrywki w dwu ostatnich taktach, kolejno od pierwszej, ramiona w bok.

I. 1. Lewą średnie koło za głową, prawą duże koło przed sobą, dwa podskoki na lewej z uniesieniem prawej w bok,
2. przeskok na prawą z uniesieniem lewej w bok, prawą średnie koło za głową, lewą duże koło przed sobą,
3. jak 1. tylko przeskokiem na lewą,
4. jak 2.

II. 1. Jak 1. w takt. I.
2. jak 2. w takt. I.
3. jak 1. w takt. I.
4. przystaw lewą, ramiona w górę.

Ćwiczące wykonały rozstęp na zewnątrz, przy czym nieparzyste przesunęły się w prawo, parzyste w lewo.

III. 1. Ćwierć obrotu w lewo i podskok na lewej, skurcz prawą (udo poziomo, podudzie zwisa) ramiona w przód i koła przyręczne za ramieniem,
2. wykrok prawą i podskok na prawej, skurcz lewą, lewą koło przyręczne za ramieniem, prawą duże koło boczne w dół,
3. wykrok lewą i podskok na lewej, skurcz prawą, prawą koło przyręczne za ramieniem, lewą duże koło boczne w dół,
4. jak 2.

IV. 1. Jak 3. w takt. III.
2. jak 2. w takt. III.
3. wykrok lewą z ćwierćobrotem w prawo, ramiona w górę po ukończeniu lewą koła przyręcznego za ramieniem, prawą dużego koła,
4. przystaw prawą nogę.

V. 1. Na palcach stań, półprzysiad i powstań, kolana złączone, prawe ramię w przód łukiem w tył, lewe ramię w tył łukiem w przód ze skrętem tułowia w lewo,
2. półprzysiad i powstań, skręt tułowia w prawo, zmiana ramion łukiem dolnym,
3. duże koła boczne, prawe łukiem w dół do przodu, lewa łukiem w tył do tyłu,
4. ramiona w górę, prawa łukiem w dół do przodu, lewa łukiem dolnym w tył.

VI. 1. Równorącz w prawo, ramiona w dół i koła średnie za sobą i, ramiona w górę łukiem w lewo,
2. jak 1.,
3. lewą duże koło przed sobą w prawo, i średnie za głową w prawo do położenia ramienia w górę,
Prawą, duże koło na zewnątrz i średnie za głową do położenia ramię w górę,
Uwaga: lewe ramię rozpoczyna koło nieco wpierw.
4. jak 3.
VII. 1—4. Jak 1—4 takt. V. tylko w przeciwną stronę.
VIII. 1—4. Jak 1—4 takt. VI. tylko w przeciwną stronę.
IX. 1. Duże koła równorącz w lewo, przed sobą,
2. średnie koła równorącz w lewo za głową, rozkrok prawą na palce,
3. trzyczwarte obrotu w lewo na prawej, wykrok lewą, trzyczwarte dużego koła równorącz w prawo, do położenia ramion w przód,
4. przyklęk (zaznaczony klęk i powstań) i przystaw prawą nogę, koła przyręczne za ramieniem do wewnątrz i ramiona w górę.
X. 1—4. Jak Takt. IX.
XI. 1—4. Jak Takt. IX. tylko w przeciwną stronę.
XII. 1—4. Jak Takt. XI.
XIII. 1. Ramiona w dół na zewnątrz i koło przyręczne do wewnątrz za sobą,
2. ramiona w bok łukiem do wewnątrz przed sobą,
3. koła przyręczne na zewnątrz za ramieniem,
4. koła przyręczne na zewnątrz przed ramieniem.
XIV. 1. Duże koła na zewnątrz przed sobą do położenia ramion w bok,
2. wypad w prawo w bok, prawe ramię wytrzymaj, lewą duże koło na zewnątrz przed sobą,
3. lewą koło przyręczne na zewnątrz przed ramieniem,
4. ćwierć obrotu w lewo, waga na prawej, ramiona w górę, lewe ramię łukiem dolnym.
XV. 1—2. Powoli ramiona w bok,
3. koło przyręczne nad ramieniem,
4. koło przyręczne pod ramieniem.
XVI. 1. Koło przyręczne nad ramieniem,
2. koło przyręczne pod ramieniem,
ramiona w dół,
4. wymachem lewej w przód, pół obrotu w prawo na palcach do uniku lewą, ramiona w dół i w przód.
XVII. 1. Duże koła równorącz po prawej stronie,
2. średnie koło równorącz po lewej za głową,
3. duże koło równorącz po lewej stronie.
4. średnie koła równorącz po prawej za głową.
XVIII. 1. Klęk na lewym kolanie, ramiona w przód do wewnątrz, lewa nad prawą, koła przyręczne po lewej stronie ramion,
2. koła przyręczne po prawej stronie,
3. koła przyręczne po lewej stronie,
4. powstań, ćwierćobrotu w prawo, przystaw lewą nogę, ramiona w górę i koła średnie równorącz w prawo za głową.
Uwaga: Od taktu XIV parzyste wykonują ćwczenia do wewnątrz, nieparzyste na zewnątrz.
XIX. 1—4. Jak 1—4 Takt XIII, tylko przeciwnie.
XX. 1—4. Jak 1—4 Takt XIV, tylko przeciwnie.
XXI. 1—4. Jak 1—4 Takt XV, tylko przeciwnie.
XXII. 1—4. Jak 1—4 Takt XVI, tylko przeciwnie.
XXIII. 1—4. Jak Takt XVII, tylko przeciwnie.
XXIV. 1—3. Jak 1—3 Takt XVIII, tylko przeciwnie,
4. jak 4. Takt XVIII, tylko lewa w zakroku.
Uwaga: Prawy rząd wykonuje zakrok prawą, lewy lewą.

XXV. 1. Wykrok lewą, przysuń prawą i podskokiem wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, duże koła boczne,
2. podskok na lewej, wznieś prawą w przód ugiętą w kolanie, ramiona w przód i koła przyręczne za ramieniem,
3. jak 1, tylko wykrok prawą,
4. jak 2.

XXVI. 1. Wykrok lewą, przysuń prawą, wykrok lewą, ramiona w przód i koła przyręczne,
2. podskok na lewej, wznieś prawą w tył lekko ugiętą, duże koła boczne w tył, łukiem w dół,
3. jak 1, tylko wykrok prawą,
4. jak 2.

XXVII. 1—4. Jak 1—4 Takt XXV.

XXVIII. 1—2. Jak 1—2 Takt XXVI.
3. wykrok prawą i ćwierćobrotu w lewo do rozkroku lewą na palce, ramiona w bok, lewą trzyczwarte dużego koła do wewnątrz przed sobą.
4. przystaw lewą nogą.

Uwaga: Od taktu XXV, ćwiczące rozchodzą się pląsem w przód na zewnątrz, i tworzą koło. W takcie XXVIII na 3 ćwiczące z prawego rzędu wykonują zwrot w prawo.

XXIX. 1. Zakrok lewą, prawa w wykroku na palcach, ramiona w dół i koło przyręczne za sobą na zewnątrz,
2. zakrok prawą, lewa w wykroku na palcach, ramiona w przód,
3. koła przyręczne do wewnątrz za ramieniem,
4. koła przyręczne do wewnątrz za ramieniem i ze skłonem w tył, ramiona w górę zewnątrz, maczugi sąsiednie krzyżują się.

XXX. 1—2. Skłon w dół, prawa noga lekko ugięta, ramiona w tył,
3—4. wytrzymaj.

XXXI. 1. Unikiem lewej, wyprost do wagi na prawej, ramiona w przód w górę i koła przyręczne do wewnątrz za ramieniem,
2. koła przyręczne do wewnątrz za ramieniem,
3. skręt w lewo i równorącz duże koła boczne w lewo,
4. prawe ramię wytrzymaj, lewą duże koło boczne ze skrętem w lewo i przyręczne za sobą.

XXXII. 1. Wyprost i ćwierćobrotu w prawo, wznieś lewą nogę w bok, ramiona w górę, lewa łukiem dolnym,
2. rozkrok lewą na palce, duże koła równorącz w prawo przed sobą,
3. zaznaczyć półprzysiad na lewej ćwierćobrotu w prawo, równorącz w prawo średnie koła za głową,
4. przystaw prawą nogę.

Uwaga: Ćwiczące w kole zwrócone tyłem do siebie.

XXXIII. 1—4. Jak 1—4. Takt XXIX tylko zakrok prawą.

XXXIV. 1—4. Jak 1—4. Takt XXX. tylko lewa noga ugięta.

XXXV. 1—4. Jak 1—4. Takt XXXI. tylko waga na lewej.

XXXVI. 1—4. Jak 1—4. Takt XXXII.

Uwaga: Ćwiczące w kole zwrócone przodem do siebie.

XXXVII. 1. Wykrok lewą, wymachem prawej i podskokiem półobrotu w lewo, ramionami łukiem w tył i przodem w górę,
2. klęk na prawym kolanie, ramiona w przód łukiem w tył,
3. wykrok lewą, skłon w tył, koła przyręczne do wewnątrz za ramieniem.
4. ukończyć skłon w tył, koła przyręczne i ramiona w górę na zewnątrz, maczugi sąsiednie krzyżują się.

XXXVIII. 1—2. Wytrzymaj,
3. powstań do wagi na lewej, ramiona w dół i w bok,
4. wytrzymaj.

XXXIX. 1. Wyprost, wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód,

2\. wymachem lewej podskok i półobrotu w prawo unik lewą, ramiona w górę i w bok,
3\. przystaw lewą, ramiona w górę łukiem w dół do wewnątrz,
4\. rozkrok w lewo, ramiona w bok.

XL. 1—2. Powoli skłon w przód, koła przyręczne przed ramienim i za ramieniem,
3\. skłon w dół głowa dotyka ziemi, ramiona w górę zewnątrz, ręce grzbietem oparte o ziemię, maczugi w bok, leżą na ziemi,
4\. przewrót w przód do leżenia tyłem, ramiona w bok (lekki skos w górę), maczugi sąsiednie krzyżują się.

XLI. 1—2. Ramiona w przód,
3—4. ramiona w górę, wznieś nogi w przód.

XLII. 1—2. Siadaj, nogi wzniesione, ramiona w dół i w bok,
3—4. nieparzyste: leżenie tyłem, ramiona w dół i w górę, parzyste: skłon w dół, ramiona w górę.

XLIII. 1—2. nieparzyste: skłon w dół, ramiona bokiem w górę, parzyste: leżenie tyłem, ramiona w górę,
3—4. wytrzymaj.

XLIV. 1—2. nieparzyste: leżenie tyłem, ramiona w górę, wznieś nogi do leżenia przewrotnego,
parzyste: wznieś nogi do leżenia przewrotnego,
3\. zamachem nóg, powstań do półprzysiadu, ramiona w przód,
4\. klęk równonóż, ramiona wytrzymaj.

XLVI. 1—4. Koła przyręczne za ramieniem lewą do wewnątrz, prawą na zewnątrz i powoli ramiona w górę.

XLVII. 1—4. Skłon w tył, opuść maczugi w tył do oparcia o ziemię.

XLVIII. 1—2. Wyprost, ramiona w przód,
3—4. koła przyręczne jak w t. XLVI.

XLIX. 1. Powstań, koła przyręczne,
2—4. przejście do ustawienia w kolumnę trójkątową szachową, koła przyręczne i ramiona w bok.

Uwaga: na przodzie stają cztery 1, 2, 3, 4, następny szereg tworzą trzy 5, 6, 7, a na końcu jedna, 8-ma.

L. 1. Rozkrok lewą na palce, skłon w lewo, lewą duże koło przed sobą, prawą średnie koło za głową na zewnątrz,
2\. skłon wytrzymaj, prawą duże koło przed sobą, lewą średnie koło za głową na zewnątrz,
3\. wyprost, przystaw lewą nogę, ramiona w górę, prawą koło przyręczne do wewnątrz przed ramieniem, lewą koło przyręczne za ramieniem,
4\. prawą, koło przyręczne za ramieniem, lewą koło przyręczne do wewnątrz przed ramieniem.

LI. 1—4. Jak Takt L. 1—4. tylko w przeciwną stronę, a po ukończeniu kół przyręcznych, złożenie maczug poziomo, ramiona w górę.

LII. 1—4. Powoli skłon okrężny w dół na lewo, ramiona w górę wytrzymaj.

LIII. 1—4. Powoli wyprost, okrężnie w prawo, ramiona w górę.

Uwaga: Pierwsze w kolumnie wykonuje krążenie w lewo — następne trzy, wykonują w prawo, a pozostałe znów w lewo.

LIV. 1—4. Jak Takt LII. 1—4, tylko w przeciwną stronę.

LV. 1—4. Jak Takt LIII, tylko w przeciwną tronę.

LVI. 1—4. Jak Takt L. 1—4, tylko w przeciwną stronę,

LVII. 1—4. Jak Ttkt LI. 1—4, tylko w przeciwną stronę.

LVIII. 1—4. Jak Takt LII. 1—4, tylko w przeciwną stronę.

LIX. 1—4. Jak Takt LIII. 1—4, tylko w przeciwną stronę.

Uwaga: W następnym takcie, ćwiczące przechodzą z kolumny trójkątowej w ustawienie trapezowe.

LX. 1. Pierwsza — rozkrok w przód zewnątrz i przystaw lewą nogę, duże koła na zewnątrz do położenia, ramiona w górę zewnątrz,

2. rozkrok w lewo, wznieś lewą nogę w tył na zewnątrz, koła średnie na zewnątrz za głową,
3. rozkrok lewą w tył zewnątrz, przystaw prawą nogę, duże koła na zewnątrz do położenia, ramiona w górę zewnątrz.
4. unieś lewą nogę w tył na zewnątrz, koła średnie na zewnątrz za głową.
1. Druga — duży krok posuwisty w przód zewnątrz i podskokiem wykrok skrzyżny lewą, duże koła zewnątrz jak pierwsza,
2. duży wykrok prawą na zewnątrz, wznieś lewą nogę w tył zewnątrz, koła średnie na zewnątrz za głową,
3. jak pierwsza,
4. jak pierwsza,

Trzecia — jak druga, tylko w przeciwną stronę.
Czwarta — jak pierwsza, tylko w przeciwną stronę.
Piąta — jak pierwsza.
Siódma — jak czwarta.

1. Szósta — zakrok, na zewnątrz lewą, przystaw prawą, duże koła na zewnątrz, jak czwarta,
2. rozkrok lewą, wznieś prawą, w tył zewnątrz, koła średnie jak czwarta,

3—4. jak czwarta.
1—4. Ósma — jak pierwsza 1—4.

Uwaga: Ćwicząca 1, 2, 5 i 8 mają wzniesioną lewą nogę w tył na zewnątrz, ćwiczące 3, 4, 6 i 7 mają wzniesioną prawą nogę.

LXI. 1. Ramiona w dół na zewnątrz, przystaw nogę,
2. średnie koła, na zewnątrz za sobą,
3. ramiona w przód, koła przyręczne do wewnątrz za ramieniem.
4. ramiona w górę.

LXII. 1. Duże koła na zewnątrz przed sobą do położenia, ramiona w bok,
2. koła przyręczne za ramieniem, ramiona w dół, maczugi w dół,
3. maczugi złóż przed sobą poziomo,
4. wytrzymaj.

LXIII. 1—3. Trzy małe kroki na palcach, lewa zaczyna,
4. podskok.

LXIV. 1—2. Wyskok w górę z odrzutem prawej nogi w tył, wymach ramion w górę,
3—4. doskok do półprzysiadu i postawa.

LXV. 1—4. Jak Takt LXIII. 1—4, tylko prawa rozpoczyna.

LXVI. 1—4. Jak Takt LXIV. 1—4. Odrzut lewej w tył.

Uwaga: Sześciu małemi krokami ćwicząca 1, 2, 3 i 4 posuwają się w tył, a ćwiczące 5, 6, 7 i 8 w przód i tworzą szereg.

LXVII. 1—4. Jak Takt LXIII. 1—4, tylko wszystkie w tył.

LXVIII. 1—4. Jak Takt LXIV. 1—4, tylko nogi złączone.

LXIX. 1—4. Jak Takt LXVII. 1—4, tylko w przód.

LXX. 1—4. Jak Takt LXVIII. tylko po doskoku ramiona w dół, maczugi w dół, w górę do postawy zasadniczej..

LXXI. 1—4. Ćwiczące zachodzą czwórkami na prawo.

LXXII. 1—3. Ćwiczące dalej zachodzą na prawo,
4. po wykroku prawą, półobrotu w lewo na prawej nodze do wykroku lewą na palce.

LXXIII. 1—4. Ćwiczące zachodzą czwórkami na lewo.

LXXIV. 1—3. Ćwiczące dalej zachodzą na lewo,
4. po wykroku lewą, półobrotu w prawo i przystawienie prawej nogi.

LXXV. 1—4. Wytrzymaj.

LXXVI. 1—4. Wytrzymaj.



Puchar, ufundowany przez Zarząd Okręgu Kieleckiego na Zawody Kajakowe (31.VII.38) w Skarżysku.

Fot. Brancewicz, Starachowice.

DLA WIADOMOŚCI SEKRETARZY i SKARBNIKÓW

posiadamy na składzie nowo wydane księgi dla gniazd,

Kontrola składek członkowskich arkusz	10	gr.
Spis członków . . . . . . „	10	gr.
Kasa . . . . „	7	gr.
Kwitarjusze składek bloczek na 50 kwitów	35	gr.
„ „ „ „ 100 „	60	gr.

Cena powyższa bez kosztów przesyłki.

Zamówienia należy kierować tylko do

ZWIĄZKOWEGO WYDZIAŁU WYDAWNICZEGO

WARSZAWA, ul. NOWY ŚWIAT 40

KONTO P. K. O. 3852

Filji nie posiadamy